

ספר

האנטי דיכאון

רעיונות להפחתת דיכאון
בהתלהבות :)

ערן שחר

"דוקטור התלהבות"

אנ'לא רופא
לא מטפל
זה לא במקום טיפול
מקצועי של פסיכיאטר

זה בנוסף :)

פרק:

זה נורמלי

אתה נורמלי!

90% מהאנשים חווים דיכוי/דיכאון מתישהו

כולם מותקפים מזה מתישהו
בצורה כזו או אחרת.
אתה לא משוגע. גם את לא.
זה קורה לכולנו כמעט.
זה בא. זה הולך. זה שוב בא.
צריך ללמוד לחיות עם זה
ולנצח את זה כשזה חזק מהרגיל.

פרק:
ניהול דיכאון
זה פרויקט!

להגיד: אני חייב הבראה

להגיד: אני חייב מנוחה

חייב קצת שקט

חייב חודש להתאפס על עצמי

חייב חודשיים לאסוף את עצמי.

מותר לך!

לא יכול להיות שאנחנו עובדים כמו משוגעים

100 שנה 24/7.

אתה לא מכונה. מותר להרים דגל של "די!"

אני חייב Recovery. הבראה.

זה פרויקט

הוא מתחיל היום
זה ייקח 4 חודשים – עד חצי שנה
ואחרי זה תהיה תחזוקה קבועה
אבל אתה פותח היום פרויקט אנטי דיכאון.
פרויקט לנצח דיכאון.
ואם תתמיד במשימות
תראה תוצאות. תן צ'אנס. בלי וויכוחים.
לדפדף. לחפש משימה.
ולבצע!

הספרון ישמור עלי

אני אקה אותו לכל מקום

וכשאני צריך עזרה

SOS

אז אני אפתח אותו

ואמצא רעיונות :) :

לעבור את השעות הקשות

פרק:
על הבוקר

4 משפטים מחזקים על הבוקר

ישר על הבוקר כשמתעוררים
להכניס 4 משפטים, מנטרות, שמחזקים.
אחרת המוח ישר מתחיל לחפור

דוגמא למשפטים כאלה:

1. יש לי רצון לחיות היום טוב
2. אני אחלה בן אדם ומשתדל
3. קפה טוב תמיד עושה טוב
4. לעשות טוב לאחרים יעשה לי טוב

צא החוצה

צא מהבית
לבית קפה, לקניון
לחדר כושר, לים
להסתובב ליד הבית
האוויר. התנועה. האנשים
מסביב. מכניסים חיים.

פרק:
די לסבל!

למה אני בדיכאון?

יש לזה סיבות מוצדקות.

בד"כ, יש סיבות.

משהו כואב. משהו חסר.

אז אולי נתחיל לטפל קצת בסיבות?

אולי נתחיל לנטרל

חלק מהסיבות של הדיכוי

למצוא פתרונות, לחלק מהסיבות

שבגללן אני מדוכא

די לסבל מעבודה

סובל בעבודה הרבה?

דועך?

סובל לאורך זמן?

לך משם. תעשה שינוי

חפש לאט, ובסבלנות, מקום חדש

גם במחיר של הורדת רמת חיים

לך משם. זה לא שווה את הסבל.

די לסבל מזוגיות שאינה נכונה

לנסות לפתח אותה. לנסות ללמוד.
לנסות להבריא ולשקם.
אבל אם היא אלימה. אם הקטבים
חזקים מדי. אם זה סוגר עליך שנים.
אם זה לא נכון לך אחרי שנים
אז לך. אין היגיון לסבול שנים על שנים
כשלא בטוח בכלל כמה זמן נישאר לך לחיות.

פרק:
דיבור בראש
CBT

משימה:
להיזכר שוב ושוב ושוב
שהחיים יפים

שיש ים לדוגמא!
וזה כיף להיכנס למים ולהנות
מ-גל, כמו ילד
או סתם בית קפה חמוד

אני מנהל
את חיי
אני הבוס של חיי
ואני! אוביל את זה
למקום טוב יותר.
אני אאלף אותו טיפה
לאט לאט

עוד כמה שעות זה יירגע

לפעמים השיא, הפיק של דיכי
עובר.

בא "התקף" של דיכאון
של לבד. של רצון לברוח.

ואחרי כמה שעות, העוצמה יורדת.
פתאום טלויזיה. פתאום יש אנשים
מסביב. אז בשיא של הדיכי תגיד
לעצמך: עוד כמה שעות זה יירגע.

הודיה / זלזול

המוח שלי זורק אותי
למה אין לי. מה חסר לי
ואני מחזיר אותו ל-מה יש לי
ממש רשימה. ממש מפרט
של מלא דברים שיש לי

ואם

ואם היה לך עוד 10 מיליון
ואם היה לך עוד מלא אנשים בחיים
ואם היית מפורסם מאוד
אז? אז היה לך יותר טוב?
לא בטוח. לא בהכרח.
ואולי גם היה לך יותר גרוע.
אז כשהמוח שולח אותך ל-אם
ולקנאה או תחושת החמצה, תזכיר לו שלא
בטוח אם ה-אם הזה היה משפר את מצבך.

פרק:
טיפים לגבי
הגוף

לנשום מלא

עמוק

להוציא ארוך יותר

לשחרר אויר ארוך יותר

פפפפפפפפ (דרך חריץ הפה)

תסססססס (כמו נחש)

הכנסה עמוקה, והוצאה ארוכה

להזדקף

להזדקף זה הדבר הכי חשוב
גב תחתון קדימה
רגלים מתחת לכיסא
כתפיים אחורה מרפקים קצת
לצדדים
להזדקף, ולנשום

כשמזדקפים

הגוף חושב שאתה כמו פעם
במערות
הולך לצוד

אז הוא מפריש הורמונים
שמעירים אותך
ומכניסים אנרגיות

מקלחות פעמיים ביום לפחות

מקלחת בוקר חובה!
זה מעיר את כל הגוף, מרענן
ומפריד לילה מיום. מתחיל יום
ברעננות.

בערב המוקדם, שוב.
בערך ב 7 בערב. ו 2 המקלחות זה
עוגנים של מצב רוח טוב.

הליכה!

אפילו 20 דקות

10 דקות לכל כיוון

זה עובר בטיל

או 30 דקות

15 דקות לכל כיוון

הולכים. מסתובבים. חוזרים.

אפשר עם מוזיקה באוזניות

הליכה = כדור מצב רוח מעולה!

מים! / תה ירוק כל שעה לשתות קצת

זה עושה חילוף חומרים

זה עושה קל

זה מוריד פחממות קצת

זה מרגיש בריא

זה מרגיש ספורטיבי

זה מכניס חיים

כפכפים / או יחף

זה מנקה לי את המוח
זה מכניס תחושה של חופש
זה מחזיר אותך לתחושה של ילד
זה מוריד מתחושה של עומס
להחזיק כפכפים באוטו
Ready to use

גם ללכת יחף, או לשבת יחף
זה מקרקע את הגוף, פורק מתחים
ומרגיש מלא חופש :)

פרק:
הגברת
משמעות

תעודד אחרים

בשיא האיכסה שלך
תן איזו נחמדות למישהו
חיוך. מילה טובה. בוקר טוב.
מחמאה על משהו.
להרים אחרים
מביא תחושה של משמעות.
ומרים אותך.

מתנות קטנות בבגאז'

אני מחזיק בבגאז' קופסא

עם מתנות קטנות

וכשהכי קשה לי

אני מחפש אנשים חמודים בבית קפה

או חברים שפתאום פגשתי

ונותן להם משהו קטן.

הנתינה, מרפאת. נתינה = ריפוי.

פרק:
התרפקות
אהבה

לחבק עם כל הלב

לשים ידיים על הגב של מישהו
לסובב את הידיים על הגב
להתרפק שניה. לשים עליו ראש
לעצום עיניים, ולנשום
ולחייך

חיבוק = ההטענה מס' 1 שיש

פרק:

אריזה מחדש

של עצמך

להתלבש בקלאס להתלבש אירופה

כשחרא בלב
להתלבש 10
להתלבש בקלאס
להתלבש כמו לאירוע חגיגי
כמו בחג
ככה סתם באמצע היום
ז'קט או משהו. זה מרים.

בושם! ריח טוב!

לשים

להגזים קצת

להריח טוב זה מכניס חיים

זה מרגיש Fresh

אוהבים לחבק אותך חחח

ביגוד צבעוני

לא שחור אפור כחול

לעבור לצבע

להכניס צבע לחיים

לקנות 5-10 חולצות צבעוניות

פרחוניות

Sunshine לדוגמא בחנויות של

בשיינקין / דיזינגוף / אילת

ביגוד קל

לא מעיל כבד בחורף
מעיל קל, ובלי סוודרים
לא כמה שכבות בקיץ!
שכבה אחת בלבד!
להתלבש קל! חולצה בחוץ
לא תקועה במכנס (בשביל אוויר)
לוודא שהבדים קלים

לבוש עדכני אופנתי

לא חולצות POLO
לא חולצות של פעם
ללכת לחנויות ולחפש בגדים
אופנתיים. צעירים. עכשוויים
לתת למוכרים להציע לך דברים
חדשים ולעשות הפוך מהרגיל שלך.
לא להתווכח.
לעשות מה שאומרים לך.

להוריד תכשיטים

תנו לאנרגיה לזרום
תנו לגוף להיות טבעי
להוריד טבעות, צמידים, שרשראות
לא לחסום אנרגיה
והשינוי בכל מקרה מעיר
מאיר
מוריד משקל שיש על הגוף

לגלח זקן. פנים חלקות

זקן חוסם אנרגיות

זקן = זקן Old

פנים חלקות = אנרגיה!

העור בלי זקן מקבל את שינויי
הטמפרטורה טוב יותר ואת האוויר.

העור חשוף. אנרגטי.

זו גם הצהרה על אריזה חדשה
של עצמך. צעירה יותר.

תספורת קצרה

גברים, שחצי מקריחים
לעבור לקרחת!
קרחת מלאה, במקום שיער מקריח
עושה טוב לעור. לרעננות. לתחושה
של לוחם/פומה.

קרחת / שיער קצר
מרגישים אווירודינאמי :) ספורטיבים.

פרק:
שיתוף
פריקה

לקלל את החרא

כוס אמאמאמאמו כל החיים האלה
שיישרף כל העולם הזה, ומי שעשה אותו
ס אמו כולםםםםם

כן כן! מותר להוציא. לפרוק.
מותר לקלל את החרא.
גם אם אתה ממלכתי, או דתי.
זה לא לפגוע באחרים. זה לנקות את החרא
מתוכך, ולבוא למשפחה שלך, נקי יותר.

להנזיל רוק :))

כשפתאום אני צריך להצחיק את עצמי
או להראות כמה אין לי כוח
לשיחות ארוכות ועמוקות
אז אני מדבר עם אישתי
ותוך כדי
אני מנזיל רוק מהצדדים של הפה
כמו סיעודי. והיא צוחקת. וגם אני.

די חפירות

לשים לב

מתי נגררים

לשיחות עומק

לשיחות דיכי

לשיחות תלונות והיסטוריה

ולהרים יד: די! לעשות STOP

עם היד. לעצור את ההתדרדרות של שיחה :) :

הומור שחור

זה מה שהיה פה בדפים האחרונים
ולעיתים
לצחוק על מצב
לצחוק על שכול / אובדן / דיכאון
זה הכלי הכי טוב

נכון שצריך להיזהר עם זה
ואולי זה מתאים, לאנשים שעוברים כמוך
שחור, מנצחים בהומור שחור :)

לבכות בכיף! :)

דמעוּת = את רגישה

דמעוּת = אתה רגיש

דמעוּת = אתה חי

דמעוּת = מותר לך

דמעוּת = קשה לי וזה בסדר

דמעוּת = פריקה

לקבל את הדמעוּת באהבה

מי צוות השמירה שלי?

רותי. איתן. עידו החבר. עידו הבן.
לילו הבת. עמית הבן.
טאני אתקשר לאחד מהם
כשהדיכאון מגיע.
אולי גם אגיד: יש לי נפילה.
והדיבור איתם, יעזור לי.
תעשה לך רשימה, של צוות השמירה
שלך. צוות ה SOS שלך.

פרק:
מרחב, אנרגיה
בסביבה

לפתוח חלונות!

אור

אוויר!

מכניסים אנרגיות טובות הביתה

ותקווה. ושמחה.

פתחו תריסים. תזיזו ווילונות.

בית מואר!

בערב להדליק הרבה אור בבית.

בית מואר = לב מואר. נפש מוארת.

תוכנית! משימות!

לא דיבורים

לא חפירות

מ ש י מ ו ת

לקחת מכאן 1,2,3 .. משימות
ולבצע! כמו חיילים! בלי וויכוחים.
רק משימות ותוכנית כמו זו שכאן
יביאו לשינוי לאורך זמן!
כמו בעבודה. כמו פרויקט.

פרק:
זמן, משימות
עומסים

הורדת עומסים

לקחת כמה דברים שישבו עליך
ולהעביר אותם לאחרים
לחברים / משפחה / עזרה טכנית
להוריד ממך כמה דברים
שגומרים אותך
הסעות. תפעול בית. תפעול ילדים.
לעזות שיחות עם אנשים סביבך
ולבקש עזרה בהורדת עומסים.

פרק:
זהירות

לשלוט בכמה מפילים את זה על הסביבה שלנו

ברור שזה משפיע על הזוגיות
על הילדים. על החברים. על העבודה.
אבל האתגר שלנו, זה טיפה לשלוט
בכמות של ההפלה שלנו על אחרים.
לשתף. לעשות את הפרויקט ביחד.

אנחנו צוות Team

כולנו נגד הדיכאון

אבל לשים לב, שיש גבול, לכמה אנחנו
מפילים את זה על הסביבה שלנו.

וויד. אלכוהול

השילוב שלהם עם דיכאון

הוא נוראי

ממש לנסות למנן. להוריד כמות.

לא אומר "לא". לא אומר לחלוטין לא.

אומר להקטין כמויות דראסטית.

לשים לב, לא לעשות כל יום.

לחפש פתרונות אחרים.

או נגיעות קטנות בזה בלבד.

לא שווה לנסוע רחוק

פעם הייתי בורח למצפה רמון
לאילת

הלוך חזור 2.5 שעות לכל כיוון

כדי לברוח מהדיכאון

ואז הייתי צריך לחזור חתחח

והדיכאון חזר איתי :)

אז יותר שווה לצאת למקום קרוב

או מקסימום לעיר קרובה.

פרק: חברים

לקבוע עם חבר/ים

גם אם יש 0 כוח
ליזום מפגשים עם חבר/ים
גם אם בא לך למות/לברוח
לקבוע למחר עם חבר/ים
נגד האינסטינקט
נגד מה שבא לך
כי חבר/ים זה חיים. זו הטענה.
זה חידוש אנרגיות.
זו בריחה מהצרות שלך,
לסיפורים של אחרים

פרק:

חוויות, טבע

Grounding

אופני עיר. לנסוע בעיר

כמו ילד/ה
זה מחזיר לילדות
זה מכניס קלילות
לנסוע בעיר שלך
לקפה / לשוק
באופניים פשוטים
בבגדים רגילים
וחיוך של טמבל על הפנים :)

ים

הוא תמיד מרפא

תמיד מבריא

בשעות הבוקר במיוחד: 6 עד 8

בשעת השקיעה כמובן

לקחת קפה. לעמוד מול האופק

או ללכת יחפים על החוף.

או לשחות קצת. או הרבה.

ים זו הבראה.

תל אביב

יש בעיר הזו חיים

יש בעיר הזו תנועה

יש בעיר הזו אנשים יפים

יש בעיר הזו – צבעים

דרום תל אביב – אזור לבונטין

דרום תל אביב – שוק הכרמל או נחלת בנימין

רחוב דיזינגוף כמובן

אחר צהרים, ב 17:00, מקסים

בוקר בשישי! בשוק הכרמל

זה חיים

פרק:
ספורט
תזונה

פחממה :))

פיצה לפעמים מנצחת פסיכולוג
קרטיב אננס זה חיבוק מרענן
שווארמה לפעמים זו תקווה חחה
טורטית הצילה אותי כמה פעמים

אז לא להגזים :))
אבל זה אחלה כלי עבודה חחה

הפחתת פחממות

פחממה זה סוכרים
פחממה זה גלים של אנרגיה:
יש עליה באנרגיות
ואחרי ½ שעה, יש נפילת מצב רוח.
להפחית פחממות. יותר ירקות
יותר דגים. גוף קל
הפחתת כמויות אוכל
ולבלום אכילה סופר רגשית
לקלוט שזה קורה ולהאט קצב.

ספורט

ספורט אירובי:

שחיה, ריצה, הליכה, ...

הוא כדור המצב רוח מס' 1 שיש.

מוכת מחקרית!

שאפילו מנה של חצי שעה

(הליכה של רבע שעה לכל כיוון)

תעשה פלאים למצב רוח.

לקבוע עם חבר/ה! לבד זה מאוד קשה. חבר,

מחייב אותך שלא להבריז.

פרק:
צחוקים
שחרור
קלילות

טיקטוק

הטמטום שם סבבה
הקלילות שם 10
הצחוקים שם – יש!
זה מעביר ת'זמן
זה חבר לרגע
זו מותק :)
חחחחחח

פרק:
סבל ממהלה

סבל ממחלה. מגוף. מכאב

משעה לשעה. מדקה לדקה

מיום ליום

לשלוח את המחשבות החוצה

לצאת כמה שאפשר החוצה

לתת לאנשים. לחייך אליהם. כמה שאפשר.

לצאת במחשבות מהכאב החוצה. לנשום אותו

ולהעסיק את המוח באחרים שלידך

ונשימות. נוכחות. ציוץ של ציפורים בבוקר.

פרק:

מתשבות

אובדניות

(יאענו בא לי למות)

**היו לי מחשבות אובדניות
פעם
כלומר רצון למות**

**פעם הן באו הרבה פעמים
והיום זה פחות.
לקח לי שנים להיות באומץ
ולשתף על זה.**

רציתי למות אתמול בערב וגם היום בבוקר

אבל לא באמת רציתי למות.
רציתי שהמצב ישתנה
שהסבל ירד
שהמחשבות יהיו שקטות.
אתמול זה היה חזק יותר
היום בבוקר זה קצת נרגע
ולאט לאט אני אשקיט את זה
בשבילי. ובשביל המשפחה שלי.
ובשביל הילדים שלי.

אני אמות בכל מקרה

אוטוטו :) באופן טבעי.

אז אין מה להחיש את זה חתחת

עוד שנה. עוד 10 שנים. עוד 40 שנה.

מה זה משנה?

בכל מקרה אני בדרך לשם

ומניסיון, הזמן עובר מהר.

אז מה הלחץ? חתחת

תאכל טורטית בינתיים

נקפוץ ביחד :))

פעם הכרתי אדם שרצה למות
לסיים את חייו. לקפוץ מבניין

אמרתי לו/ה, שאם הוא קופץ אני קופץ איתו.
נשבעתי לו, שאני בעניין.
שירים טלפון, אני בא, וקופצים ביחד.

איכשהו זה הוציא לו את החשק מזה.
(: או הרגיע, שהוא לא לבד בעניין.

הכי מפחיד אותי שזה לא יצליח :) :

שאני אנסה למות, וזה ייכשל לי.
וכולם ידעו, שלא הצלחתי.
שגם בביצוע הזה, נכשלתי חזק
ואולי גם אשאר סיעודי
ואמצמץ בעיניים פעמיים ל-כן
ופעם אחת ל-לא
ולא יבינו למה התכוונתי. יעשו הכול הפוך.
זה מוריד לי, התרחיש הזה
מהרצון לקפוץ. לסיים.

פרק: טיפול

שיחות

פסיכולוג זה מתנה

לחפש את הנכון לך. גם 10 פעמים.

לא הצלחת? לחפש מטפל/ת אחר/ת.

לא הצליח? יצליח עם מישהו אחר.

לא עבד CBT? לקחת רוחני.

לא עבד רוחני? לקחת CBT.

לנסות NLP! זה מעולה הרבה פעמים.

לדבר. לשתף. לפרוק. להוציא.

כדורים. ציפראלקס וזה

לפעמים זה חשוב
לפעמים זה עוזר, לכמה חודשים
מקסימום, תוריד אחרי כמה חודשים
אבל תנסה! זה הקלה גדולה.
יש מלא סוגים
שמונעים תופעות לוואי
לנסות! מגיע לך איכות חיים.

ער"ן

עזרה ראשונה נפשית

הם חמודים. הם עונים!
הם מקצוענים!
אז תמיד יש את האופציה הזו
של לדבר איתם

בטלפון 1201
ובוואטס אפ 052-8451201
מ 8 בבוקר ועד 24:00

הרווחה בעיר שלך

הם מקצוענים

הם חמודים

הם עוזרים

זה מהמדינה!

ללכת לעירייה, למחלקת רווחה

ולהגיד: אני צריך עזרה!

קשה לי. מה לעשות?

יש בעלי מקצועי, שיודעים לעזור.

מרחב מודעות

של פריידי מרגלית
הוא מקום כנראה חזק, להבראה מדיכאון.

יש שם לבן. יש שם רגישות. יש שם
רוחניות. יש שם משיכה בחוטים.
יש שם קהילה.
יש מקומות שתומכים
יש מקומות רוחניים
למצוא קהילה רוחנית, זה לפעמים
מזור גדול לדיכאון.

פרק:
שמרו על קשר

מה שלא מבינים
תתקשרו או שלחו וואטס אפ
ל: 0544-34649
ואסביר
אפשר גם בשיחת וידיאו
אל תתביישו!
אני זמין, ומתכוון לזה!